

Selbsthilfebüro Bamberg/ Forchheim  
Theatergassen 7, 96047 Bamberg  
Tel. 0951.91700940, Fax 0951.2083556  
info@selbsthilfebueero.de

## Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2022



Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.  
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.  
Die Räume sind barrierearm und ein Hygienekonzept liegt vor.  
Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 Uhr:  
Onlineaustausch\* zur Krankenkassenförderung § 20 h SGB V und mehr

Das Treffen richtet sich an Teilnehmer\*innen aus den Selbsthilfegruppen Bamberg und Forchheim.  
Bei diesem Treffen geht es um Ihre Fragen zur Krankenkassenförderung und sonstige Anliegen. Au-  
ßerdem informieren Sie über anstehende Termine und Veranstaltungen.

Referentin: Gudrun Herderich, Alexander Schlote  
Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen\*)  
(Wir sind zur technischen Unterstützung ab 17:30 Uhr online)  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Onlinekurs\* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe:  
Montag 31.01./ 07.02./ 14.02./ 21.02./ 28.02./ 07.03./ 14.03.22  
jeweils 16:30 bis 19:00 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilneh-  
menden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.  
INSEA "gesund und aktiv leben" ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer  
chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und  
aktives Leben“.

Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,  
Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer  
einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag.  
Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die  
selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.  
kostenlos, (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden)  
Infos: [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe  
31.01.22 von 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote  
Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen\*)  
Anmeldung über: Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel: 09351- 50 81 270  
Email: [hoffmann@kvmain-spessart.brk.de](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de)  
oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

Freitag, 13. Mai 2022 16:00 bis 19:00 Uhr:  
Supervision - klarer sehen durch verstehen

Ein Seminarabend für alle, die Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.  
Erlebnisse einzelner Teilnehmer\*innen werden besprochen und alle können etwas dabei lernen.

Referentin: Dagmar Brüggem Dip.-Psychologin, Supervisorin & Coach (DGSv), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)

Wo: AWO Gruppenraum, Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Freitag, 15. Juli 2022 16:00 bis 19:00 Uhr:  
Das Leben mit mehr Gelassenheit genießen

Wie kann man lernen, das Leben mit seinen ganzen Herausforderungen und Schwierigkeiten gelassener zu leben?

Ist es notwendig, sich allen Herausforderungen zu stellen, oder ist es vielleicht sinnvoller, manche Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade nun mal sind?

Wir wollen in diesem Workshop herausfinden, wo und wie man durch Akzeptanz oder auch dem Ändern der Situation, bzw. der eigenen Einstellung dazu, zu mehr Gelassenheit kommen kann.

Getreu dem Motto: „Love it, change it or leave it“.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO Gruppenraum, Bamberg  
kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:  
Infos unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an Onlineveranstaltungen:**

**PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam. (Webcam beim Inseakurs zwingend erforderlich)**

**Insea findet über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.**